

### 一般の風邪と、インフルエンザの違いって？！

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザにかからないためには……

- ✓ 外出後の手洗い等 ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
  - ✓ 適度な湿度の保持 ・人混みや繁華街への外出を控える
- 事が大切です。



体調に留意し良い年末年始をお過ごしください。

(上記参照 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html> 厚生省HPより)

### リハビリ室より

#### 筋肉痛=筋力低下??



手術後時間が経って、「筋力トレーニングしているのに痛みがなかなかとれない」という声を聞くことがあります。

痛みにはいろいろな分類がありますが今回は「筋肉の痛み」についてお話します。

筋力トレーニングを行うと筋肉がこわばり、いわゆる筋肉痛が生じます。筋肉痛が生じるのは決して悪いことではないのですが、中には「痛いのは筋力が足りないからだ！」と考えてしまう方もいらっしゃいます。筋肉がこわばった状態で、重りをつける・過度に回数を増やすなど筋肉に負荷をかけ過ぎてしまう状態が続くと、返って痛みを強めてしまう可能性があります。

痛みがある部位の筋肉を触ってみて、こわばって(硬くなって)いないか確認してみましょう。筋力をつけることは大事なことです、それと共に筋肉を柔らかく過度にこわばらせない様、筋肉のケア(マッサージなど)や正しい身体の使い方を知ることも大切です。

身体の状態・使い方などはそれぞれ違います。トレーニングや状態のチェックをしたい方・ご相談がある方は、ぜひリハビリいらして下さい！！

理学療法士: 佐藤良治

▼ 発行元：  
湘南鎌倉人工関節センター  
〒247-0061  
神奈川県鎌倉市台5-4-17  
電話：0467-47-2377  
FAX：0467-47-2370

▼2021年11月手術件数  
(単位: 件)  
人工股関節置換術：55  
人工股関節再置換術：0  
その他：2

▼ 12月外来休診日  
12月29日(水) 午後

▼12月外来追加日程  
12月27日(月)

年始は、

令和4年1月4日(火)より、  
外来診察が始まります。

<https://www.skjrc.jp/>